

人 ネットワーク

岸本 貴博さん (8区)



故郷妹背牛町で みなさんの力になりたい

今年札幌市から、生まれ育った妹背牛町にUターンして、デイサービスセンターに勤務しています。

子どもの頃、祖父母に大切にしてもらったことから、高齢者の方々の力になれる仕事に就きたいという思いがありました。そこで、高校卒業

後は北翔大学地域福祉学科の介護福祉コースに進学。その後、札幌市で介護士として働いていました。

妹背牛町に戻ってくるきっかけになったのは帰省していたときに声を掛けてもらったことでした。「妹背牛町で頑張ってみないかい？」という言葉をいただき、故郷のために働きたいという思いから決めました。

デイサービスでは生活相談員として勤務しています。デスクワークやご利用にあたってのご家族への説明、利用者様のお話を伺ったりなど仕事の内容は前職のような直接的なケアとはまた違いますが早く仕事を覚えたいと思います。

小さいころから、周りの皆さんのおかげでここまでやってこれました。地元に戻ってきたからには町の皆さんの力になれるよう、生活相談員としても人としても成長していきたいと思えます。

今月のお助けメニュー さつまいもと人参の金平

【材料】(4人分)

- さつまいも ~ 12cm (240g) ⇒ 拍子切りにして水にさらす
- にんじん ~ 8cm (80g) ⇒ 拍子切り
- ★めんつゆ ~ 大さじ1と1/3
- ★みりん ~ 大さじ1と1/3
- ★酒 ~ 大さじ1と1/3
- ごま油 ~ 大さじ1と1/3
- すりごま ~ 大さじ1と1/3

【作り方】

- ①フライパンを中火にかけ、ごま油をしいて、さつまいも・にんじんを炒める
- ②さつまいもの周りの色が変わってきたら、★の合わせ調味料を入れて軽く炒め、蓋をして弱火で1~2分ほど煮る
- ③水分がなくなり、野菜に火が通ったら、すりごまを入れて混ぜ合わせて完成



【ワンポイント】

さつまいもやじゃがいも、かぼちゃなどを食べる時はカロリーの摂りすぎにならないように、ご飯の量は少なめにしましょう。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
164	1.4	5.4	2.5	0.6	0.8

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

